

2021 年 5 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
5/31					1	2
ごはん 豚バラバジルソテー ロールキャベツ 小エビサラダ コンソメスープ カロリー 599 cal タンパク質 27.2 g 炭水化物 65.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.2 g					とりかめしうどん 鶏釜飯風弁 わふう 和風サラダ ちくわときに 竹輪土佐煮 みそしる 味噌汁 カロリー 601 cal タンパク質 29.8 g 炭水化物 74 g 脂質 19.5 g 塩分 4.9 g	お休み
3	4	5	6	7	8	9
けんぽう 憲法 きねん 記念 ひ 日 	みどり の ひ 日	こども の ひ 日 	ちらし ^{ずし} 寿司 いり ^{どり} 炒り鶏 ほうれん ^草 じゃこ ^あ 和え すまし ^じ 汁 どら ^や 焼き いちおし カロリー 595 cal タンパク質 23.5 g 炭水化物 100 g 脂質 8 g 塩分 3.8 g	ごはん シーフードフライ だい ^ず 大豆サラダ とう ^{がん} 瓜そぼろ ^に 煮 みそしる 味噌汁 カロリー 628 cal タンパク質 22.7 g 炭水化物 85 g 脂質 20 g 塩分 3.5 g	ごはん 煮 ^に 込みハンバーグ グリーンスラダ きのこソテー コンソメスープ カロリー 574 cal タンパク質 22.1 g 炭水化物 68.4 g 脂質 22.7 g 塩分 4 g	お休み

★今月のおはなし★ 体調をくずしていませんか？

季節の変わり目で、寒暖差や環境の変化が激しい時期。ストレスを感じやすいことはありませんか？なんとなくだるい、体調不良を感じるのは自律神経の乱れが原因かも！ビタミンCを摂取。果物や緑黄色野菜（赤ピーマン・ほうれん草・ブロッコリー・さつまいも等）を意識して取りましょう。

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2021 年 5 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

ゆっくり噛んで食べましょう

10	11	12	13	14	15	16
シーフードカレー フレンチサラダ きりぼし切干ベーコン コンソメスープ	てんしんどん 天津丼 はるま 春巻き クラゲ和え ちゅうか 中華スープ	ごはん チキン南蛮 にも物 煮物 かにかまサラダ みそしる 味噌汁	ごはん まーぼーなす 麻婆茄子 はるさめ 春雨サラダ たいこんほたてに 大根帆立煮 ちゅうか 中華スープ	ごはん ポテトグラタン イタリアンサラダ こまつな小松菜アーモンド炒め コンソメスープ	ごはん さけ 鮭ちゃんちゃん焼 かぼちゃサラダ ゆかり和え すまし汁	お休み
カロリー 558 cal タンパク質 14 g 炭水化物 94 g 脂質 12.9 g 塩分 4 g	カロリー 580 cal タンパク質 21.5 g 炭水化物 77.6 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 648 cal タンパク質 29.7 g 炭水化物 85.3 g 脂質 19.4 g 塩分 4.1 g	カロリー 575 cal タンパク質 19.3 g 炭水化物 75.4 g 脂質 20.9 g 塩分 3.4 g	カロリー 595 cal タンパク質 20.5 g 炭水化物 78.9 g 脂質 20.5 g 塩分 4.3 g	カロリー 623 cal タンパク質 28.8 g 炭水化物 63.6 g 脂質 26 g 塩分 2.3 g	
17	18	19	20	21	22	23
ベジ勝浦風タンタン麺 ミモザサラダ はくさい白菜ゆず醤油和え ぶどうゼリー	ごはん にさかな 煮魚 わふう和風マカロニサラダ なすに オクラ茄子煮びたし とんじる 豚汁	エビピラフ とり鶏のクリーム煮 ツナサラダ いちご蒸しケーキ	ごはん ぶたにくあつあ 豚肉厚揚げ炒め かぼちゃ煮 おかか和え すまし汁	ごはん チキンソテー黒酢あん とうふ 豆腐サラダ くるみ和え ちゅうか 中華スープ	ごはん とりにく 鶏肉マスタード焼 ラビオリ グリーンサラダ コンソメスープ	お休み
カロリー 656 cal タンパク質 27.6 g 炭水化物 85.5 g 脂質 21.3 g 塩分 7.3 g	カロリー 623 cal タンパク質 27.2 g 炭水化物 76.8 g 脂質 20 g 塩分 3.4 g	カロリー 656 cal タンパク質 29.3 g 炭水化物 86.8 g 脂質 19.6 g 塩分 4 g	カロリー 610 cal タンパク質 26.7 g 炭水化物 76 g 脂質 20.3 g 塩分 3.2 g	カロリー 592 cal タンパク質 26.2 g 炭水化物 55 g 脂質 27.9 g 塩分 2 g	カロリー 677 cal タンパク質 27.8 g 炭水化物 62.4 g 脂質 33 g 塩分 2.9 g	
24	25	26	27	28	29	30
ごはん チキンギリル香味ソース れんこんツナサラダ ポテトバター炒め コンソメスープ	ちゃんぽんうどん イカフライ さつま芋レモン煮 パインヨーグルト	炊き込みご飯 ほっけ塩焼き にく 肉じゃが おひたし けんちん汁	そいむす ぶた 豚とニラ炒め メンマ和え ちゅうか 中華スープ マンゴープリン	ごはん さわからあげ 鯖唐揚げおろし きといも 里芋の煮物 こまつな小松菜のり和え みそしる 味噌汁	ごはん ぎゅうにく 牛肉オイスター炒め ブロッコリーサラダ じゃが芋コンソメ煮 ちゅうか 中華スープ	お休み
カロリー 613 cal タンパク質 24.3 g 炭水化物 58.8 g 脂質 29 g 塩分 1.9 g	カロリー 639 cal タンパク質 26 g 炭水化物 93.8 g 脂質 16.5 g 塩分 9.8 g	カロリー 508 cal タンパク質 33.6 g 炭水化物 55.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 560 cal タンパク質 21.9 g 炭水化物 63 g 脂質 23.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 537 cal タンパク質 31.5 g 炭水化物 74.3 g 脂質 11.2 g 塩分 4 g	カロリー 627 cal タンパク質 19.5 g 炭水化物 69.6 g 脂質 28 g 塩分 2.5 g	

いちおし

スペシャル

スペシャル

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト